



# Didier Gauthier

## Respiration Consciente

### Toulouse

iC ud

Je ne peux rien pour qui ne se pose pas de questions. (Confucius)

- [Accueil](#)
- [La méthode](#)
  - [Présentation](#)
  - [La séance](#)
  - [Respiration](#)
  - [Physiologie](#)
  - [Spécificités](#)
  - [Écrivez-matrice](#)
  - [Dépendances...](#)
- [Pratiquer le site](#)
- [En savoir plus du site](#)
  - [Questions fréquentes](#)
  - [Bibliographie](#)
  - [Sites à visiter](#)
  - [Détails pratiques](#)
- Couleurs site
  - [Or \(par défaut\)](#)
  - [Bleu](#)
  - [Gris](#)
  - [Noir](#)
  - [Mauve](#)
  - [Rouge](#)
  - [Ravures 1](#)
  - [Ravures 2](#)
  - [Rouge](#)
  - [Turquoise](#)
  - [Vert clair](#)
  - [Vert foncé](#)

#### Accueil

B

Bienvenue dans le site respire-ta-vie.fr.

Respirer sa vie, c'est la prendre en mains de façon consciente, harmonieuse et responsable. Il ne s'agit pas que d'un acte physiologique: c'est un ensemble d'éléments et un mode de vie que vous allez découvrir.

Q

La Respiration Consciente (parfois encore appelée Rebirth ou Rebirthing) est une méthode pouvant être classée dans le domaine du développement personnel ou coaching personnel ou coaching de vie.

Elle permet, par une technique d'entretien à la fois rationnelle et intuitive et une respiration spécifique, de faciliter l'accès à toute la dimension émotionnelle de l'être. Elle permet aussi de ramener à la conscience les événements, situations ou pensées qui limitent votre vitalité et votre potentiel. afin de les comprendre et les regarder différemment.

En aucune façon elle n'a pour objectif "d'effacer" le passé.

Elle contribue notamment à:

- mieux se connaître pour mieux orienter sa vie
- retrouver l'estime de soi
- se sentir mieux dans son corps et dans tout son être
- ne plus être stressé
- ne plus se sentir agressé ou manipulé
- se libérer de dépendances...

... et plus concrètement,

- améliorer les relations avec vos parents, enfants, votre conjoint, l'autorité
- trouver le ou la partenaire de vie qui vous convient vraiment
- retrouver du travail et/ou choisir un métier épanouissant
- compléter un entraînement sportif pour améliorer le souffle et/ou le mental
- reconsidérer votre rapport à l'argent, par exemple les difficultés financières permanentes
- vous accepter tel(le) que vous êtes
- aider à résoudre vos problèmes de santé, notamment respiratoires, etc.

Cette liste n'est bien-sûr pas exhaustive. Si ce que vous souhaitez changer ou améliorer n'y figure pas, appelez-moi car la Respiration Consciente permet d'aborder un grand nombre de situations.



